

膝盖锻炼

髌股关节综合征的拉伸和强化锻炼

坐姿膝关节伸展练习



坐在椅子上。抬起脚离开地面，尽可能伸直膝盖。保持姿势 5 秒。换另一条腿。

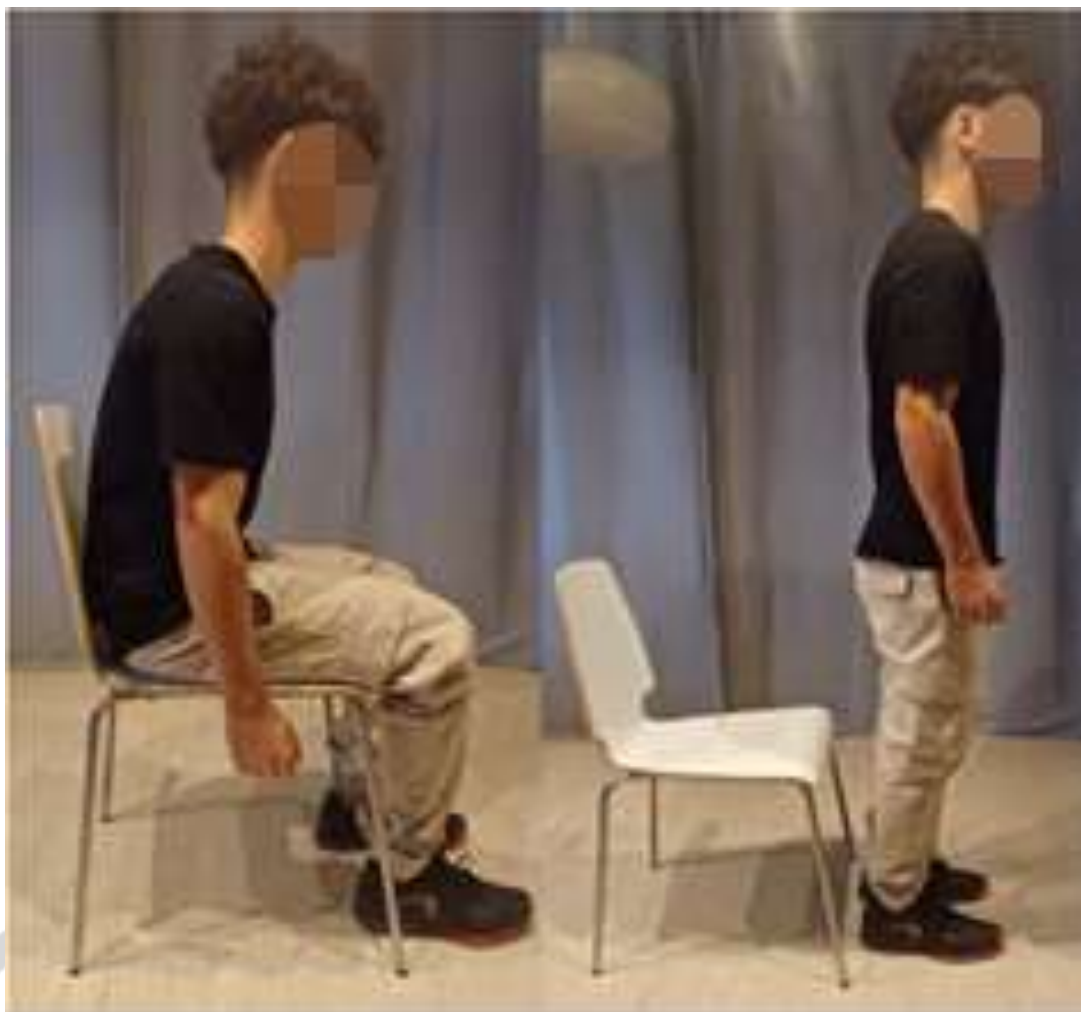
执行：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 股四头肌专项强化。
- 改善关节平衡和膝关节稳定性。

从椅子上起身练习



坐在椅子上。身体前倾并伸直膝盖直到站立。

执行：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 股四头肌专项强化。
- 改善关节平衡和膝关节稳定性。

靠墙半蹲练习



背靠墙站立。屈膝和屈髋下降。保持 5 秒。

执行：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化股四头肌、臀肌和腘绳肌。
- 核心稳定性。
- 改善姿势控制。

提踵练习



站立面对墙，双手支撑。抬起脚跟，不弯曲膝盖。保持 5 秒。

执行：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 小腿腓肠肌和比目鱼肌的强化。

站立髌屈肌拉伸



站立面对墙，弯曲膝盖抓住脚踝。将脚跟靠向臀部，膝盖向后拉直到感觉到牵拉感。保持姿势，但**避免疼痛**。

目标：

- 缓解髌部前方紧张与僵硬。
- 改善姿势，预防骨盆前倾。
- 提升髌关节灵活性和柔韧性。

侧卧抬腿练习



侧卧，上侧腿伸直抬高约 30–40 厘米。保持 5 秒。

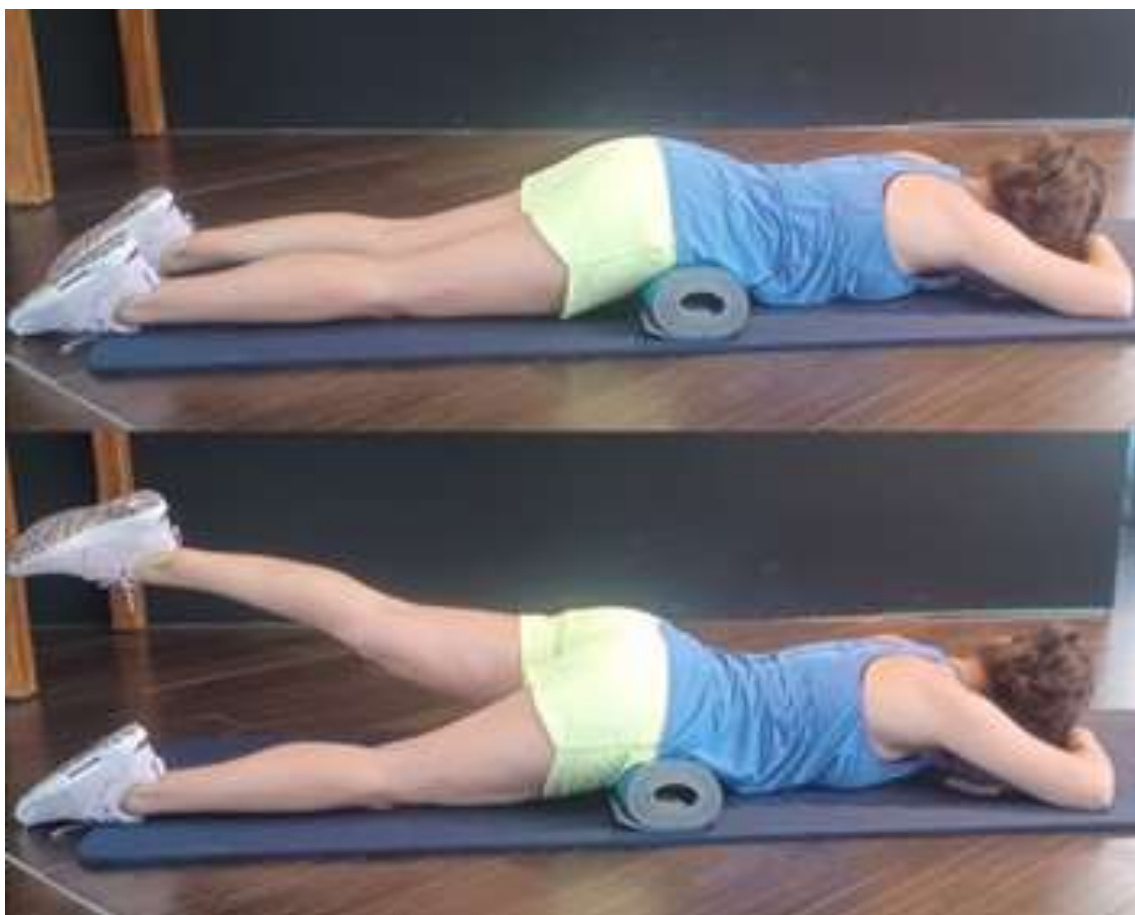
执行：

- 10 次重复
- 每天 3 组

目标：

- 强化髋外展肌，尤其是阔筋膜张肌。
- 改善骨盆和髋部稳定性。

俯卧髋关节伸展练习



俯卧，腹部下放置滚筒。单腿向上伸直抬起，不弯曲膝盖或旋转髋部。保持 5 秒。

执行：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化腘绳肌和臀大肌。
- 改善骨盆和腰椎稳定性。

仰卧腘绳肌拉伸



仰卧，双臂放在身体两侧。抬起一条腿，尽量伸直直到感觉牵拉感。双手抓住大腿。保持姿势，但**避免疼痛**。换另一条腿。

目标：

- 改善腘绳肌柔韧性。
- 缓解腰部紧张。
- 改善骨盆位置和髋关节平衡。

预约 [JORDI JIMÉNEZ 医生](#)。他将在帕尔马·德·马略卡中心接诊，帮助您恢复生活质量。